

Analisis Asuhan Keperawatan pada Pasien Nyeri dan Insomnia Menggunakan Teknik Relaksasi Benson dan Sleep Hygiene = Increasing Sleep Quality Of Patients With Sleep Disorders Using Benson Relaxation And Sleep Hygiene Techniques Case Report

Vediana Aulia Rahman, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920526692&lokasi=lokal>

Abstrak

Nyeri menjadi salah satu alasan seseorang untuk berobat ke rumah sakit. Nyeri mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang salah satunya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk membuat seseorang menjadi sulit untuk fokus, kurang energi, hingga tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Teknik relaksasi merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang disarankan untuk meningkatkan kualitas tidur. Pasien perempuan usia 34 tahun menderita nyeri hebat di kepala tanpa penyebab pasti. Nyeri sangat berat dirasakan hingga membuat pasien tidak dapat tidur selama beberapa hari. Pasien mengeluhkan kelelahan, nyeri, dan tidak dapat tidur. Nyeri berkurang ketika diberikan terapi farmakologi namun tidak sepenuhnya hilang. Pasien tidak diberikan terapi farmakologi untuk mengatasi kesulitan tidur, skor Pittsburgh Sleep Quality Index atau PSQI 13 (Kualitas tidur buruk) dan skor Insomnia Severity Index atau ISI 16 (insomnia berat). Penulis memberikan intervensi relaksasi Benson dan melakukan sleep hygiene untuk meningkatkan kualitas tidur pasien selama 1 minggu. Setelah intervensi terdapat perbaikan pada kualitas tidur pasien ditandai dengan skor PSQI pasien menurun menjadi 5 (kualitas tidur baik) dan skor ISI 6. Pasien juga mengatakan merasa lebih segar dan berenergi untuk melakukan aktivitas di siang hari karena kebutuhan tidur sudah tercukupi. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson memberikan manfaat serta perubahan signifikan pada kualitas tidur pasien.

.....Pain is one of the reasons for someone to go to the hospital. Pain affects various aspects of a person's life, one of which is the quality of sleep. Poor sleep quality makes it difficult for a person to focus, lack of energy, and is unable to carry out daily activities. Relaxation techniques are one of the non-pharmacological interventions that are recommended to improve sleep quality. A 34-year-old female patient suffers from severe pain in the head without a definite cause. The pain is so severe that it makes the patient unable to sleep for several days. The patient complains of fatigue, pain, and inability to sleep. Pain lessens when therapy is given but does not completely go away. Patients were not given pharmacological therapy to treat sleep difficulties, the patient's Pittsburgh Sleep Quality Index or PSQI score 13 (poor sleep quality) and the Insomnia Severity Index or ISI score is 16 (intermediate insomnia). The author provides Benson relaxation interventions and performs sleep hygiene to improve the patient's sleep quality for 1 week. After 1 week of intervention, the patient's PSQI score decreased to 5 (good sleep quality) and an ISI score of 6. The patient also said she felt more refreshed and energized to do activities during the day because her sleep needs were fulfilled. This shows that the Benson relaxation technique provides significant benefits and changes in the patient's sleep quality.